

2026年 9月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	火	ごはん	精白米 うるち米	さんま	切干大根	せんべい	
		さんまの煮つけ	上白糖	油揚げ	とうがん	麦茶	
	15	切干とハムのマヨサラダ	マヨネーズ	ロースハム	しょうが	牛乳	
		みそ汁（冬瓜、油揚げ）	麩	みそ	きゅうり	チーズ麩ラスク	
		麦茶	バター	粉チーズ		麦茶	
			カラニュー糖	牛乳		牛乳	
2	水	ごはん	調合油	豚ひき肉	乾燥ひじき	ビスケット	
		焼きひじきコロッケ	精白米 うるち米	みそ	チンゲンサイ	麦茶	
	16	ごまキャベツ	白ごま	牛乳	キャベツ	牛乳	
		みそ汁（チンゲン菜、しめじ）	ポテト、クラッカー		ぶなしめじ、寒天	手作りゼリー（オレンジ）	
		麦茶	乾燥パン粉		にんじん、りんごジュース	クラッカー	
			上白糖、ごま油		たまねぎ、きゅうり	麦茶、牛乳	
3	木	もみじごはん	調合油	ほっけ	いんげん	クラッカー	
		ホッケの磯焼き	精白米 うるち米	豚ひき肉	おから缶	麦茶	
	17	茄子のそぼろ煮	片栗粉	みそ	にんじん	牛乳	
		みそ汁（南瓜、いんげん）	上白糖	豚肉	あおのり	味噌ラーメン	
		麦茶	中華めん	牛乳	かぼちゃ	麦茶	
			ごま油		なす、ほうれんそう	牛乳	
4	金	ごはん	調合油	鶏肉	にんにく	せんべい	
		タンドリーチキン	精白米 うるち米	ヨーグルト	にんじん	麦茶	
	18	マカロニサラダ（ツナ）	上白糖	オムレツ	たまねぎ	牛乳	
		みそ汁（小松菜、玉ねぎ）	マカニ、さつまいも	みそ	こまつな	さつま芋マフィン	
		麦茶	マヨネーズ	牛乳	きゅうり	麦茶	
			バター、ホットケーキミックス粉			牛乳	
5	土	秋の香りのスパゲティ	スパゲティ	ベーコン	キャベツ	ビスケット	
		キャベツスープ	オリーブ油	牛乳	みかん缶	麦茶	
	19	果物（みかん缶）	ぶどうパン		ぶなしめじ	牛乳	
		麦茶			たまねぎ	レーズンパン	
					えのきたけ	麦茶	
						牛乳	
7	月	ロールパン	調合油	鶏肉	はくさい	クラッカー	
		彩の国シチュー（鶏）	上白糖	牛乳	にんじん	麦茶	
	28	白菜と胡瓜の甘酢あえ	ロールパン		たまねぎ	牛乳	
		麦茶	クリームシチューフレーク		きゅうり	おにぎり（梅）	
			さつまいも		うめびしお	麦茶	
			精白米 うるち米		焼きのり	牛乳	
8	火	ごはん	調合油	豆腐	乾しいたけ	せんべい	
		鮭のちゃんちゃん焼き	精白米 うるち米	みそ	キャベツ	麦茶	
	29	けんちん汁	さといも	さけ	ぶなしめじ	牛乳	
		果物（なし）	上白糖	牛乳	にんじん	マカロニかりんどう	
		麦茶	白ごま		なし	麦茶	
			マカニ			牛乳	
9	水	ごはん	精白米 うるち米	豚肉	ブロッコリー	ビスケット	
		肉豆腐	コッペパン	豆腐	トマト	麦茶	
		トマトとブロッコリーの塩麹あえ	上白糖	みそ	まいたけ	牛乳	
		みそ汁（かぶ、舞茸）	ごま油	牛乳	たまねぎ	コッペパン（イチゴジャム）	
		麦茶	いちごジャム		こまつな	麦茶	
					かぶ	牛乳	
10	木	ごはん	調合油	たちうお	生しいたけ	クラッカー	
		太刀魚のきのこトマトソース	精白米 うるち米	みそ	おから缶	麦茶	
	24	青菜とコーンの和え物	片栗粉	牛乳	トマト缶	牛乳	
		みそ汁（じゃが芋、胡瓜）	植物油		ほうれんそう	ドーナツ	
		麦茶	上白糖、ドーナツ		たまねぎ	麦茶	
			じゃがいも、ごま油		きゅうり、えのきたけ	牛乳	
11	金	ゆかりごはん	精白米 うるち米	鶏肉	カラ	せんべい	
		蒸し鶏（きゅうり）	白ごま、白玉粉	みそ	トマト	麦茶	
	25	さつま芋の甘煮	上白糖、さつまいも	豆腐	ふりかけ ゆかり	牛乳	
		みそ汁（大根、オクラ）	マヨネーズ、片栗粉	小豆	ねぎ	11日：豆腐と小豆のスコーン	
		麦茶	ホットケーキミックス粉	牛乳	だいこん	25日：【十五夜】月見団子	
			ごま油、調合油		しょうが、きゅうり	麦茶、牛乳	
12	土	ジャージャー麺	精白米 うるち米	豚ひき肉	黄桃缶	ビスケット	
		スープ（わかめ、もやし）	片栗粉	みそ	おから缶	麦茶	
	26	果物（もも缶）	上白糖	牛乳	かつわかめ、しょうが	牛乳	
		麦茶	ごま油		りょくとうもやし	黒糖パン	
			黒糖パン		にんにく、たけのこ	麦茶	
					にんじん、たまねぎ	牛乳	
14	月	ねぎ塩豚丼	麩、コンブク	豚肉	赤パプリカ	クラッカー	
		白和え（ほうれん草・パプリカ）	精白米 うるち米	豆腐	ほうれんそう	麦茶	
		みそ汁（茄子、麩）	白ごま	みそ	ねぎ	牛乳	
		麦茶	片栗粉	牛乳	なす	コーンフレーク	
			上白糖		たまねぎ	麦茶	
			ごま油		えのきたけ	牛乳	
30	水	【お誕生日会】	調合油	柿	キャベツ	ビスケット	
		ごはん	精白米 うるち米	みそ	れんこん	麦茶	
		油淋魚	白ごま	生クリーム	にんにく	牛乳	
		れんこんサラダ	片栗粉	牛乳	にんじん、みかん缶	【お誕生日会おやつ】	
		みそ汁（キャベツ、なめこ）	上白糖、カステラ		なめこ、きゅうり	お誕生日ケーキ	
		麦茶	マヨネーズ、ごま油		しょうが、こねぎ	麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	498kcal	577kcal
たんぱく質	19.0g	22.2g
脂質	16.6g	17.5g